

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN LADASAN TEORI

A. KAJIAN TEORI

1. Hakikat Pembelajaran

Menurut Gagne (Sri Anitah, dkk, 2009: 1.3), belajar adalah suatu proses di mana suatu organisme berubah perilakunya sebagai akibat pengalaman. Dari pengertian tersebut terdapat tiga ciri utama belajar, yaitu: proses, perubahan perilaku, dan pengalaman. Hilgard dan Brower (Oemar Hamalik: 2007: 45), mendefinisikan belajar sebagai perubahan dalam perbuatan melalui aktivitas, praktek dan pengalaman.

Menurut Reber (1988) yang dikutip oleh Sugihartono, dkk (2007: 74), belajar dalam 2 pengertian. Pertama, belajar sebagai suatu proses memperoleh pengetahuan dan kedua, belajar sebagai perubahan kemampuan bereaksi yang relatif langgeng sebagai hasil latihan yang diperkuat. Berbagai definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan suatu proses memperoleh pengetahuan dan pengalaman dalam wujud perubahan tingkah laku dan kemampuan bereaksi yang relatif permanen atau menetap karena adanya interaksi individu dengan lingkungannya.

Perubahan yang diperoleh seseorang setelah melalui proses belajar meliputi perubahan keseluruhan tingkah laku. Jika seseorang belajar sesuatu, sebagai hasilnya ia akan mengalami perubahan tingkah laku secara menyeluruh dalam sikap, keterampilan, pengetahuan, dan sebagainya. Di dalam kegiatan pembelajaran, belajar dan mengajar keduanya saling terkait.

Pembelajaran sesungguhnya merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menciptakan suasana atau memberikan pelayanan agar siswa belajar. Pendapat tersebut diperkuat dengan pernyataan yang terdapat dalam Undang-Undang No.20 Tahun 2003 “Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar” (Sri Anitah W, dkk, 2009: 1.15). Pembelajaran merupakan suatu upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik untuk menyampaikan ilmu pengetahuan, mengorganisasi dan menciptakan sistim lingkungan dengan berbagai metoda sehingga siswa dapat melakukan kegiatan belajar secara efektif dan efisien serta dengan hasil optimal.

Menurut Trianto (2009: 17), pembelajaran hakikatnya adalah usaha sadar dari seorang guru untuk membelajarkan siswanya (mengarahkan interaksi siswa dengan sumber belajar lainnya) dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Tujuan pembelajaran mengacu pada kemampuan atau kompetensi yang diharapkan dimiliki siswa setelah mengikuti suatu pembelajaran tertentu. Materi pembelajaran adalah segala sesuatu yang dibahas dalam pembelajaran dalam rangka mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah serangkaian kegiatan yang dirancang secara sistimatis dengan melibatkan interaksi siswa, guru, dan sumber belajar yang bertujuan untuk mencapai kompetensi tertentu yang harus dimiliki siswa setelah mengikuti pembelajaran. Kegiatan pembelajaran mengacu pada penggunaan pendekatan,

strategi, metode dan teknik serta media dalam rangka membangun proses belajar, antara lain membahas materi dan melakukan pengalaman belajar, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal.

2. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Kegiatan belajar mengajar dalam pelajaran pendidikan jasmani amat berbeda pelaksanaannya dari pembelajaran mata pelajaran lain. Pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani. Memang pada dasarnya program pendidikan jasmani memiliki kepentingan yang relatif sama dengan program pendidikan lainnya dalam hal ranah pembelajaran, yaitu sama-sama mengembangkan tiga ranah utama; psikomotor, afektif, dan kognitif. Namun demikian, ada satu kekhasan dan keunikan dari program pendidikan jasmani yang tidak dimiliki oleh program pendidikan lain, yaitu dalam hal pengembangan wilayah psikomotor, yang biasanya dikaitkan dengan tujuan mengembangkan kebugaran jasmani anak dan pencapaian ketrampilan geraknya.

Pendidikan jasmani sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan. Namun dalam pelaksanaannya pengajaran pendidikan jasmani berjalan belum efektif seperti yang diharapkan. Pembelajaran pendidikan jasmani cenderung tradisional. Model pembelajaran pendidikan jasmani tidak harus berpusat pada guru, tetapi pada siswa. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan anak, isi, dan urusan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan, sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya

mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi pada perkembangan pribadi anak seutuhnya.

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan positif dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sangat luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia, lebih khusus lagi, penjas berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dengan wilayah pendidikan lainnya hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikan unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti pendidikan jasmani yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

Depdiknas (2006: 703), menyebutkan bahwa ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SD adalah permainan dan olahraga, komponen kebugaran jasmani, aktifitas senam, aktifitas ritmik, aktifitas air, pendidikan luar kelas, dan kesehatan. Pembelajaran pendidikan jasmani merupakan deretan materi yang harus diajarkan di sekolah dasar.

3. Pendekatan Bermain

Bermain dan permainan merupakan bagian kehidupan manusia, khususnya bagi anak-anak bermain tidak dapat dipisahkan dari mereka. Bermain merupakan aktifitas jasmani yang dilakukan dengan sukarela dan

bersungguh-sungguh untuk memperoleh rasa senang dari aktifitas yang dilakukan tersebut. Drijarkara (1955 : 18) yang dikutip dari Sukintaka, (1992: 1) bahwa permainan sesuai umurnya dengan manusia, kapan dan di mana ada manusia di situ ada permainan maka sangatlah tepat jika pembelajaran guling belakang disajikan dalam bentuk- bentuk bermain. Pembelajaran senam lantai guling belakang dengan menggunakan pendekatan bermain adalah pembelajaran guling belakang menggunakan beberapa macam permainan yang secara tidak langsung mengajak anak melakukan teknik- teknik dasar guling belakang, sehingga dengan tidak sadar anak dapat melakukan gerakan guling belakang tanpa ada rasa ketakutan.

Montesori (Bigot, Kohnstamm, dan Palland, 1950: 273), dalam Sukintaka, (1992: 6) bahwa permainan untuk mempelajari fungsi. Rasa senang akan terdapat dalam segala macam permainan, akan merupakan dorongan yang kuat untuk mempelajari sesuatu. Pendekatan bermain efektif karena dapat meningkatkan kemampuan kognitif, kritis, dan kreatif membantu mengatasi perasaan bimbang dan tertekan. Dengan merancang pelajaran tertentu untuk dilakukan sambil bermain, anak belajar sesuai tuntutan taraf perkembangannya.

Mengetahui manfaat bermain sangatlah banyak penting bagi setiap guru, dengan mengetahui manfaat bermain diharapkan guru dapat mengembangkan siswa. Menurut Sukintaka (1983: 3-16), manfaat pendekatan bermain meliputi:

- a. Manfaat bermain terhadap pengembangan jasmaniah

Pengembangan jasmaniah yang dimaksud untuk meningkatkan kondisi fisik, antara lain kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelentukan. Tanpa adanya kekuatan tidak mungkin seseorang mampu melakukan aktivitas dengan baik. Dengan daya tahan yang baik, seseorang akan dapat melakukan aktivitas dalam waktu lama. Kecepatan merupakan faktor penting dalam pengembangan fisik, karena besar kecilnya tenaga (power) ditentukan pula oleh kecepatan. Kelentukan, kesempurnaan gerak menuntut adanya kelentukan dari persendian anggota badan.

b. Manfaat bermain terhadap pengembangan kejiwaan

Terbentuknya sikap mental, seperti kepercayaan pada diri sendiri, sportifitas, keseimbangan mental, kecepatan proses berpikir, kepemimpinan serta kecintaan terhadap olahraga khususnya permainan.

c. Manfaat bermain terhadap pengembangan sosial

Manusia adalah makhluk sosial, tidak ada seorangpun yang tidak membutuhkan orang lain. Dalam hal ini siswa belajar saling mengenal dan menghargai, melakukan kegiatan bersama, siswa belajar kerja sama, mematuhi peraturan dan belajar kerjasama untuk mencapai tujuan bersama yang diinginkan.

4. Hakikat Senam

Senam merupakan olahraga yang sangat efektif untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan otak anak. Selain itu juga dapat meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani anak usia sekolah dasar. Materi yang ada dalam latihan senam lantai meliputi guling depan, guling belakang, kayang, split, sikap lilin, guling lenting, berdiri dengan kepala, berdiri dengan kedua telapak tangan, meroda dan sebagainya.

Berdasarkan materi yang ada dalam latihan senam lantai, ketrampilan tersebut diatas terbagi ke dalam unsur gerakan yang bersifat statis (diam ditempat) dan dinamis (berpindah tempat). Ketrampilan senam lantai yang bersifat statis meliputi: kayang, sikap lilin, splits, berdiri dengan kepala (*head stand*), dan berdiri dengan kedua telapak tangan (*hands stand*), sedangkan ketrampilan senam lantai yang bersifat dinamis meliputi: guling belakang,

guling belakang, guling lenting, meroda, dan sebagainya. Materi senam lantai yang disampaikan guru pendidikan jasmani kepada siswa di sekolah dasar meliputi: guling belakang, guling belakang, kayang, meroda, dan lompat harimau.

Senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan direncanakan, disusun secara sistimatis dan bertujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Menurut Imam Hidayat (1981: 2), mendefinisikan senam sebagai: “suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistimatis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan ketrampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual”.

Menurut Sayuti Sahara (2006: 1.35), “Senam merupakan latihan tubuh yang lebih menekankan kepada latihan jasmani yang disesuaikan dengan keadaan pada saat itu, dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara keseluruhan yang harmonis. Senam merupakan kegiatan fisik yang paling kaya struktur gerakannya diawali oleh gerak-gerak dasar yang membangun pola gerak lokomotor sekaligus manipulatif”.

Menurut *Federation International de Gymnastique* (FIG) yang di-Indonesiakan menjadi Federasi Senam Internasional, senam dibagi menjadi 6 kelompok, yaitu:

a. Senam Artistik (*artistic gymnastics*)

Senam *artistik* diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat sebagai berikut: lantai, kuda pelana, gelang-gelang, kuda lompat, palang sejajar, dan palang tunggal.

b. Senam Ritmik Sportif (*sportive rhythmic gymnastics*)

Adalah senam yang dikembangkan dari senam irama sehingga dapat dipertandingkan. Komposisi gerak yang diantarkan melalui tuntutan irama musik dalam menghasilkan gerak-gerak tubuh dan alat yang artistik, yang menjadi ciri dari senam ritmik sportif ini. Alat-alat yang digunakan adalah: bola, pita, tali, simpai dan gada.

c. Senam Akrobatik (*acrobatic gymnastics*)

Adalah senam yang mengandalkan akrobatik dan tumbling, sehingga latihannya banyak mengandung salto dan putaran yang harus mendarat di tempat-tempat yang sulit. Misalnya mendarat di atas tangan pasangan atau di bahunya. Senam akrobatik biasanya dilakukan secara tunggal dan berpasangan.

d. Senam Trampolin (*trampolining*)

Merupakan pengembangan dari satu bentuk latihan yang dilakukan diatas trampolin. Trampolin adalah sejenis alat pantul yang terbuat dari rajutan kain yang dipasang pada kerangka besi berbentuk segi empat, sehingga memiliki daya pantul yang sangat besar.

e. Senam Aerobik Sport (*Sports Aerobics*)

Merupakan senam yang berupa tarian atau kalesthenik tertentu digabungkan dengan gerakan akrobatik yang sulit. Saat ini mempertandingkan empat kategori, yaitu: perorangan putra, perorangan putri, pasangan campuran dan trio.

f. Senam Umum (*General gymnastics*)

Adalah segala jenis senam di luar kelima jenis senam di atas. Dengan demikian, senam-senam seperti senam aerobik, senam pagi, SKJ, senam wanita, dan lain sebagainya termasuk ke dalam senam umum.

5. Hakikat Senam Lantai

Senam lantai merupakan bagian dari senam *artistic*. Senam lantai pada umumnya disebut *floor exercise*. Senam lantai adalah senam yang gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai. Jadi lantailah yang beralaskan permadani atau sebangsanya yang merupakan alat yang dipergunakan. Matras atau kasur setebal 3,76 cm, lebar (1260 + 15) cm, panjang (1260 + 15) cm. Bentuk latihan senam lantai dapat dipisahkan dalam beberapa kelompok, ditinjau dari tempat : diam di tempat dan bergerak. Kelompok yang bergerakpun dapat dibagi lagi: bergerak ke muka, bergerak ke belakang, dan bergerak ke samping.

6. Hakikat dan Gerak Dasar Guling Belakang

Guling belakang merupakan kelompok dari senam lantai yang bergerak ke belakang. Menurut Muhajir (2006: 70), guling belakang atau roll belakang adalah mengguling ke belakang, posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukan sampai dagu melekat di dada. Menurut Farida Mulyaningsih, dkk. (2010: 30), urutan guling ke belakang adalah:

- a. Sikap awal, jongkok membelakangi matras, kedua kaki rapat.
- b. Kedua paha menempel di perut, dagu menempel dada. Kedua telapak tangan menghadap ke atas dengan ibu jari menempel di samping telinga.
- c. Berguling secara berurutan mulai dari pinggul, punggung, terakhir pundak (posisi punggung melengkung).
- d. Kedua tangan menyentuh matras angkat kaki ke atas, jatuhkan ke belakang kepala.
- e. Sentuhkan ujung kaki pada matras, kedua telapak tangan menekan matras hingga kedua tangan lurus kepala dan badan terangkat.
- f. Berjongkoklah dengan kedua lengan diluruskan ke depan dan diakhiri dengan sikap jongkok seperti semula.



Gambar 1. Gerakan dasar guling belakang
Sumber: Farida Mulyaningsih, dkk. (2010: 30)

Menurut Nanang Sudrajat, dkk. (2004: 105), cara melakukan guling belakang adalah sebagai berikut:

- 1) Sikap awal
Ambil sikap jongkok membelakangi sasaran, kedua lengan disamping telinga dan telapak tangan menghadap ke atas.
- 2) Gerakan

- a) Gulingkan badan hingga duduk menyusul panggul dan punggung mengenai lantai.
 - b) Kemudian, angkat kedua kaki keatas dengan kuat. Kaki ditekuk rapat dengan panggul hingga punggung terangkat.
 - c) Pada saat pundak dan kepala di lantai, tumpukan telapak tangan pada lantai di samping telinga dengan siku dibengkokkan.
 - d) Badan di dorong ke belakang hingga kedua kaki bertumpu ke sikap jongkok.
- 3) Sikap akhir
Kembali ke sikap jongkok menghadap ke arah semula kedua tangan julurkan lurus ke depan.

7. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Pembelajaran merupakan proses yang kompleks dan melibatkan bermacam-macam unsur. Pada pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, pendidik seyogyanya memahami atau memperhatikan tentang karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak usia sekolah dasar 10-12 tahun merupakan individu yang sangat aktif yang selalu melakukan aktifitas fisik untuk mengisi waktu senggangnya, mereka tidak bisa tinggal diam dan selalu bergerak hampir setiap stimulus atau rangsang yang datang dari sekelilingnya selalu direspon atau dijawab dengan gerakan, mereka selalu ingin mengetahui dan mencoba sesuatu yang dilihatnya ataupun didengarnya. Menurut Sukintaka (1992: 42), tentang karakteristik jasmani siswa sekolah dasar kelas IV kira-kira umur 9-10 tahun adalah sebagai berikut:

Jasmani

- a. Perbaikan koordinasi dalam ketrampilan gerak
- b. Daya tahan berkembang
- c. Pertumbuhan tetap
- d. Koordinasi mata dan tangan baik
- e. Sikap tubuh yang tidak baik mungkin diperlihatkan
- f. Perbedaan jenis kelamin tidak menimbulkan konsekuensi yang besar

- g. Secara fisiologik, putri pada umumnya mencapai kematangan lebih dahulu dari pada anak laki-laki
- h. Gigi tetap mulai tumbuh
- i. Perbedaan secara perorangan dapat dibedakan dengan nyata
- j. Kecelakaan cenderung memacu mobilitas

Psikologi atau mental

- a. Perhatian terhadap bentuk, berkembang dan akan berkembangnya masalah atau keuntungan.
- b. Kemampuan untuk mengeluarkan pendapat makin berkembang sebab telah bertambah pengalamannya.
- c. Sifat berkhayal, masih ada dan menyukai suara berirama dan bergerak
- d. Senang meniru yang sesuai dengan idamannya.
- e. Perhatian terhadap permainan yang diorganisasi berkembang, tetapi anak-anak belum menepati peraturan yang sebenarnya.
- f. Sangat mengharapkan pujian dari orang dewasa.
- g. Aktivitas yang menyenangkan bertambah.
- h. Sangat menyenangi kegiatan yang kompetitif

Sosial

- a. Mudah terangsang, tetapi juga mudah terluka.
- b. Suatu saat suka membual.

Menurut Suyati (1992: 14-16), karakteristik umur 8-10 tahun atau kelas

III-IV adalah sebagai berikut:

- a. Karakteristik Fisik
 - 1) Perbaikan koordinasi gerak tubuh dalam melempar, menangkap, memukul dan sebagainya.
 - 2) Ketahanan bertambah, anak pria suka atau gemar ada kontak fisik, seperti berkelahi, dan bergulat
 - 3) Pertumbuhan terus naik
 - 4) Koordinasi antara mata dan tangan lebih baik.
 - 5) Bentuk tubuh yang baik dapat timbul/ terjadi
 - 6) Filosofi, wanita-wanita satu tahun lebih maju dari pada pria
 - 7) Perbedaan seksual banyak pengaruhnya
 - 8) Adanya perbedaan individu mulai nyata dan terang
- b. Karakteristik Sosial dan Emosional
 - 1) Mudah terpengaruh, mudah sakit hati karena kritik
 - 2) Masa anak-anak suka membual
 - 3) Suka menggoda dan menyakiti anak lain
 - 4) Suka memperhatikan, bermain dalam bentuk-bentuk drama dan berperan
 - 5) Suka berteman dan senang terhadap teman-teman lain, disamping senang terhadap teman akrab
 - 6) Kemauan besar
 - 7) Hasrat turut serta berkelompok

- 8) Selalu bermain-main
 - 9) Menginginkan lebih ada kebebasan, tetapi tetap dalam lindungan orang dewasa
 - 10) Lebih senang kegiatan beregu daripada individual
 - 11) Ada kecenderungan membanding dirinya dengan anak lain
 - 12) Mengidentifikasi dirinya untuk tujuan kelompok dan pertanggungjawaban
 - 13) Sifat seksual lebih terlihat.
- c. Karakteristik Mental
- 1) Ruang lingkup perhatian bertambah
 - 2) Kemampuan berpikir bertambah
 - 3) Senang akan bunyi-bunyian dan gerakan-gerakan berirama
 - 4) Suka meniru
 - 5) Minat terhadap macam-macam permainan yang terorganisasi bertambah
 - 6) Sangat berhasrat ingin menjadi dewasa
 - 7) Khususnya gemar terhadap aktivitas-aktivitas yang berbentuk pertandingan

Jadi, dengan tahapan-tahapan tersebut, diharapkan siswa kelas atas sekolah dasar lebih tertarik dengan fondasi gerakan permainan guling belakang yang benar. Pada saat memasuki tahap spesifikasi, fondasi gerak dasar itu diharapkan sudah terbentuk.

B. Penelitian Yang Relevan

Kajian yang relevan di gunakan sebagai referensi dan acuan yang digunakan oleh peneliti. Penelitian yang relevan merupakan penelitian yang hampir mirip dengan penelitian yang akan peneliti lakukan. Penelitian mengenai proses pembelajaran baik secara teori maupun praktek di lapangan telah banyak dilakukan diantaranya:

1. Penelitian oleh Agung Santoso (2010) dengan judul “Peningkatan Efektifitas Pembelajaran Senam Lantai Guling belakang Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas IV SDN 2 Pesondangan Kecamatan Kaliwiro Kabupaten Wonosobo”. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang

dilaksanakan dalam tiga pertemuan, setiap pertemuan 2x tatap muka dan setiap tatap muka 70 menit, dengan sampel 13 siswa. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan pembelajaran guling belakang sebesar 41,6%.

2. Penelitian oleh Tri Iswayanti Lestari (2009), Penelitian ini berjudul “Peningkatan Efektifitas Pembelajaran Senam Lantai melalui Pendekatan PAKEM, Penelitian Tindakan Kelas Siswa Kelas IV SD Negeri Somoitan Daleman Girikerto Turi Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri Somoitan yang berjumlah 20 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektifitas pembelajaran senam lantai duling depan melalui pendekatan PAKEM dapat meningkat dari target 75% menjadi 90%.

C. Kerangka Berpikir

Pada pembelajaran senam lantai guling belakang yang biasa diterapkan selama ini menunjukkan peran aktif serta motivasi siswa masih kurang. Proses pembelajaran merupakan salah satu segi yang perlu diperhatikan karena banyak sekali kegiatan yang terjadi didalamnya. Diantaranya penyampaian materi dapat menentukan berhasil tidaknya proses pembelajaran yang sedang berlangsung. Penyampaian materi akan lebih mudah dipahami dan dilakukan oleh anak apabila menggunakan pendekatan pembelajaran yang tepat dan menarik bagi siswa. Senam lantai guling belakang sangat sulit bagi anak untuk melakukannya.

Materi ini banyak ditakuti dan tidak diminati anak usia sekolah dasar. Untuk mendapatkan hasil terbaik dalam pembelajaran senam lantai guling

belakang maka dibutuhkan modifikasi atau pendekatan pembelajaran yang tepat. Salah satu cara untuk meningkatkan pembelajaran senam lantai guling belakang adalah dengan pendekatan bermain, sehingga akan mengurangi rasa ketakutan siswa saat mengguling dan memudahkan siswa untuk mengguling sehingga siswa tidak ragu-ragu lagi dalam melakukan guling belakang karena telah mempunyai keberanian dan motivasi yang lebih dalam pembelajaran guling belakang. Atau dengan kata lain pembelajaran senam lantai guling belakang melalui pendekatan bermain akan menjadikan siswa lebih berani dan tidak ragu-ragu untuk bergerak sehingga dapat melakukan gerakan senam dengan baik dan dapat mencapai hasil yang diharapkan peneliti.